

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)  
Технологический факультет  
Кафедра экономики и гуманитарных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 26.03.04 Инженерно-экономическое обеспечение технологий и бизнес-процессов водного транспорта  
Направленность (профиль) – Инженерно-экономическое обеспечение бизнес-процессов организаций водного транспорта  
Учебный план 2025 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

| Очная |   |         |    |                           |  |                        |  |               |  |                             |  |                             | Заочная  |                 |   |                               |   |                |  |            |  |                     |  |                                   |  |          |
|-------|---|---------|----|---------------------------|--|------------------------|--|---------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|----------|-----------------|---|-------------------------------|---|----------------|--|------------|--|---------------------|--|-----------------------------------|--|----------|
| Курс  |   | Семестр |    | Всего часов / зач. единиц |  | Всего аудиторных часов |  | Лекции, часов |  | Лабораторные занятия, часов |  | Практические занятия, часов |          | Семинары, часов |   | Самостоятельная работа, часов |   | КП (КР), часов |  | РГР, часов |  | Консультации, часов |  | Семестровый контроль, часов (вид) |  |          |
| 1     | 1 | 72/2    | 48 | 16                        |  | 32                     |  | 20            |  |                             |  |                             | 4 (зач.) | 1               | 2 | 72/2                          | 4 | 2              |  | 2          |  | 46                  |  | 18                                |  | 4 (зач.) |
| Всего |   | 72/2    | 48 | 16                        |  | 32                     |  | 20            |  |                             |  |                             | 4 (зач.) | Всего           |   | 72/2                          | 4 | 2              |  | 2          |  | 46                  |  | 18                                |  | 4 (зач.) |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 26.03.04 Инженерно-экономическое обеспечение технологий и бизнес-процессов водного транспорта, учебного плана.

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

**Протокол № 8 от 12.04.2025 г.**

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экономики и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол №2 от 25.09.2025 г.

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                            | Индикаторы достижения компетенции                                                                                              | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Указание раздела (-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. Умеет организовать команду для достижения поставленной цели.                                                           | <b>Знать:</b><br>- основные принципы и особенности поведения групп людей, с которыми взаимодействует в процессе физической подготовки.<br><b>Уметь:</b><br>- осуществлять планирование личных и командных действий;<br>- организовывать рациональное распределение ролей в командных видах спорта;<br>- предвидеть результаты личных и командных действий.<br><b>Владеть:</b><br>- навыками организации командных действий в процессе физической подготовки;<br>- методами организации спортивных команд для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.                                                                | Тема 1-8                                                                  |
|                                                                                           | УК-3.2. Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, применяя убеждение, принуждение, стимулирование. | <b>Знать:</b><br>- основные методы и средства командного взаимодействия, а также способы стимулирования и побуждения к достижению поставленной цели.<br><b>Уметь:</b><br>- применять принципы эффективного взаимодействия в процессе командных действий;<br>- применять методы и средства стимулирования повышения уровня физической подготовленности и работоспособности.<br><b>Владеть:</b><br>- практическими навыками командного взаимодействия и стимулирования достижения поставленной цели.                                                                                                                                  | Тема 1-8                                                                  |
|                                                                                           | УК-3.3. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи.                                          | <b>Знать:</b><br>- основные принципы и особенности взаимодействия различных членов команды в процессе физической подготовки и спортивных соревнований.<br><b>Уметь:</b><br>- осуществлять планирование взаимодействия членов команды для достижения поставленной задачи;<br>- перераспределять роли членов команды в меняющихся условиях при постановке новых задач.<br><b>Владеть:</b><br>- навыками совершенствования личных и командных действий для достижения поставленной задачи;<br>- практическими навыками взаимодействия членов команды для успешной организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту. | Тема 1-8                                                                  |
| УК-7. Способен                                                                            | УК-7.1.                                                                                                                        | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тема 1-2                                                                  |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности;</li> <li>- повышать уровень физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul> |                    |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тема 6-7           |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тема 8-9           |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тема 3-9           |
|                                                                                                                                 | УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.                         | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы;</li> <li>- ключевые принципы здорового образа жизни человека;</li> <li>- основные закономерности физиологических процессов в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни;</li> <li>- осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности;</li> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля за физическим развитием человека;</li> <li>- навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- навыками пропаганды здорового образа жизни и физической активности.</li> </ul>                                     | Тема 2, 3, 5, 7, 8 |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тема 2-9           |

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности, а также в направлении дальнейшего физического самосовершенствования студентов.

### 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа.

### 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного им количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура дисциплины

| Наименования разделов, тем                                          | Общее количество часов | Очная форма                          |           |    |           |           |         |     |              |          | Заочная форма                        |          |    |          |           |         |                    |              |          |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-----------|----|-----------|-----------|---------|-----|--------------|----------|--------------------------------------|----------|----|----------|-----------|---------|--------------------|--------------|----------|
|                                                                     |                        | Распределение часов по видам занятий |           |    |           |           |         |     |              |          | Распределение часов по видам занятий |          |    |          |           |         |                    |              |          |
|                                                                     |                        | Ауд.                                 | ЛК        | ЛЗ | ПЗ (сем)  | СР        | КП (КР) | РГР | Консультации | Контроль | Ауд.                                 | ЛК       | ЛЗ | ПЗ (сем) | СР        | КП (КР) | Контрольная работа | Консультации | Контроль |
| 1                                                                   | 2                      | 3                                    | 4         | 5  | 6         | 7         | 8       | 9   | 10           | 11       | 12                                   | 13       | 14 | 15       | 16        | 17      | 18                 | 19           | 20       |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 7                      | 3                                    | 1         |    | 2         | 4         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 4         |         | 2,6                |              |          |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры                 | 7                      | 3                                    | 1         |    | 2         | 4         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 6         |         | 0,6                |              |          |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов             | 8                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 2         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 6         |         | 1,6                |              |          |
| Тема 4. Организация спортивных соревнований                         | 8                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 2         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 6         |         | 1,6                |              |          |
| Тема 5. Научные основы здорового образа жизни                       | 8                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 2         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 6         |         | 1,6                |              |          |
| Тема 6. Основы методики занятий физическим упражнением              | 8                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 2         |         |     |              |          | 0,8                                  | 0,4      |    | 0,4      | 6         |         | 1,2                |              |          |
| Тема 7. Организация самостоятельных занятий                         | 7                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 1         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 4         |         | 2,6                |              |          |
| Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности          | 7                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 1         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 4         |         | 2,6                |              |          |
| Тема 9. Естественные методы оздоровления организма                  | 8                      | 6                                    | 2         |    | 4         | 2         |         |     |              |          | 0,4                                  | 0,2      |    | 0,2      | 4         |         | 3,6                |              |          |
| Курсовой проект (работа)                                            |                        |                                      |           |    |           |           |         |     |              |          |                                      |          |    |          |           |         |                    |              |          |
| Консультации                                                        |                        |                                      |           |    |           |           |         |     |              |          |                                      |          |    |          |           |         |                    |              |          |
| Контроль                                                            | 4                      |                                      |           |    |           |           |         |     |              | 4        |                                      |          |    |          |           |         |                    |              | 4        |
| Всего часов в семестре                                              | 72                     | 48                                   | 16        |    | 32        | 20        |         |     |              | 4        | 4                                    | 2        |    | 2        | 46        |         | 18                 |              | 4        |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>                                    | <b>72</b>              | <b>48</b>                            | <b>16</b> |    | <b>32</b> | <b>20</b> |         |     |              | <b>4</b> | <b>4</b>                             | <b>2</b> |    | <b>2</b> | <b>46</b> |         | <b>18</b>          |              | <b>4</b> |

#### 4.2 Содержание лекций

| №                                                                   | Наименование темы | Количество часов по формам обучения |         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------|
|                                                                     |                   | очная                               | заочная |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов |                   |                                     |         |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| 1                                                                 | Физическое воспитание в вузах России. Цель и задачи физического воспитания                                                                                                                                                  | 1         | 0,2      |
| <b>Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры</b>        |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 1                                                                 | Особенности, закономерности и показатели физического развития. Влияние физических нагрузок на состояние функциональных систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательную, желудочно-кишечную | 1         | 0,2      |
| <b>Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов</b>    |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 2                                                                 | Основные особенности спортивной деятельности. Классификация видов спорта в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата                                          | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 4. Организация спортивных соревнований</b>                |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 3                                                                 | Классификация международных спортивных объединений. Олимпийские игры современности, история, атрибуты                                                                                                                       | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 5. Научные основы здорового образа жизни</b>              |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 4                                                                 | Проблема здоровья человека в современном обществе. Основные критерии здоровья                                                                                                                                               | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями</b>   |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 5                                                                 | Формирование и развитие двигательных умений и навыков студентов. Определение основных физических качеств человека                                                                                                           | 2         | 0,4      |
| <b>Тема 7. Организация самостоятельных занятий</b>                |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 6                                                                 | Организация самостоятельной работы по физическому самосовершенствованию студентов                                                                                                                                           | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности</b> |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 7                                                                 | Понятие работоспособности и утомления. Рекреация и релаксация в борьбе с переутомлением                                                                                                                                     | 2         | 0,2      |
| <b>Тема 9. Естественные методы оздоровления организма</b>         |                                                                                                                                                                                                                             |           |          |
| 8                                                                 | Определение и значение физической реабилитации. Методы и средства физической реабилитации                                                                                                                                   | 2         | 0,2      |
| <b>Всего часов</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b> | <b>2</b> |

### 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Темы практических занятий

| №                  | Наименование темы                                           | Количество часов по формам обучения |          |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|
|                    |                                                             | очная                               | заочная  |
| 1                  | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 2                                   | 0,2      |
| 2                  | Естественнаучные основы физической культуры                 | 2                                   | 0,2      |
| 3-4                | Спорт в системе физической подготовки студентов             | 4                                   | 0,2      |
| 5-6                | Организация спортивных соревнований                         | 4                                   | 0,2      |
| 7-8                | Научные основы здорового образа жизни                       | 4                                   | 0,2      |
| 9-10               | Основы методики занятий физическим упражнениями             | 4                                   | 0,4      |
| 11-12              | Организация самостоятельных занятий                         | 4                                   | 0,2      |
| 13-14              | Средства и методы восстановления работоспособности          | 4                                   | 0,2      |
| 15-16              | Естественные методы оздоровления организма                  | 4                                   | 0,2      |
| <b>Всего часов</b> |                                                             | <b>32</b>                           | <b>2</b> |

### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

## 5 Самостоятельная работа обучающихся

| Тема                                                                | Трудоемкость самостоятельной работы, час. |           | Содержание работы                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | очная                                     | заочная   |                                                                    |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 4                                         | 4         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Естественнаучные основы физической культуры                 | 4                                         | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Спорт в системе физической подготовки студентов             | 2                                         | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Организация спортивных соревнований                         | 2                                         | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Научные основы здорового образа жизни                       | 2                                         | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Основы методики занятий физическим упражнениями             | 2                                         | 6         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Организация самостоятельных занятий                         | 1                                         | 4         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Средства и методы восстановления работоспособности          | 1                                         | 4         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 9. Естественные методы оздоровления организма                  | 2                                         | 4         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| <b>Всего часов</b>                                                  | <b>20</b>                                 | <b>46</b> |                                                                    |

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы: лекции в специализированной аудитории; проведение практических занятий; консультации преподавателей; самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Лекции – основная форма аудиторной работы. Цель лекции – ознакомить студентов с основными теоретическими вопросами дисциплины в логически выдержанной форме. При чтении данного курса применяются такие виды лекций: вводная, обзорная, проблемная. Студентам рекомендуется вести конспект лекций в отдельной тетради. Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физического развития и самосовершенствования человека.

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий, позволяющая студентам развить навыки самостоятельной работы с научной и справочной литературой, получить опыт публичных выступлений, применить полученные теоретические знания при решении практических задач. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа с литературой.

В ходе практических работ студент должен овладеть навыками физического совершенствования, организации самостоятельной тренировки, самооценке физического развития и физической подготовленности.

## 8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

## 9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1. Букша С.Б. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б.; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=634">https://lib.kgmtu.ru/?p=634</a> . |                                                      |
| 2. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов очной и заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>                                                                                               |                                                      |
| 3. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по выполнению контрольной работы студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 24 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=147">https://lib.kgmtu.ru/?cat=147</a>                                                                                                                                           |                                                      |
| 4. Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2">https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864#page/2</a>                                                                                                                                                                              |                                                      |
| 5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-510794#page/2</a>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |
| 6. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2">https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722#page/2</a>                                                                                                                                                                                                           |                                                      |
| 7. Стриханов М.Н., Савинков В.И. Физическая культура и спорт в вузах — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Наименование информационного ресурса          | Ссылка на информационный ресурс                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»       | <a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a> |
| ЭБС «Юрайт»                                   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>       |
| Государственная система правовой информации - | <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a> |

|                                                                          |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| официальный интернет-портал правовой информации                          |                                                                                                                                                               |
| Справочная правовая система «Консультант Плюс»                           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                                             |
| RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов   | <a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.ru/news/</a>                                                                               |
| Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»   | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                                                                                     |
| База данных Научной электронной библиотеки                               | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>                                                                                                         |
| База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/</a> |

## 11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование программного продукта                                                                                                                                                                                          | Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.) | Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level) | Комплекс системных и управляющих программ                                               | Лицензионное программное обеспечение                                         |
| Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)                      | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций                            | Лицензионное программное обеспечение                                         |
| Офисный пакет LibreOffice                                                                                                                                                                                                   | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций                            | Свободно-распространяемое программное обеспечение                            |

## 12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория, оснащенная учебной мебелью и мультимедийным презентационным оборудованием.

## 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы – формирование у студентов навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

### *Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям*

В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). Подготовка к лекции заключается во внимательном прочтении материала предыдущей лекции; ознакомления с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; осмыслению изучаемой темы и ее места в профессиональной подготовке; формировании списка уточняющих вопросов по теме. По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. В конспектах рекомендуется применять сокращение слов для ускорения записи.



После окончания лекции рекомендуется перечитать записи, внести поправки и дополнения. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

#### ***Рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. Также необходимо ответить на контрольные вопросы по теме занятия, стараясь дать развернутый ответ. Готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы.

При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической подготовленности. Осуществлять самостоятельную тренировку основных физических качеств, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

#### ***Рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

К зачету по дисциплине необходимо готовиться целенаправленно, регулярно и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по общей физической подготовке, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.